

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz. A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

Max. felhasználói súly: 136 kg (A készüléket max. 136 kg-os felhasználó használhatja.)

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban lévő angol nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 6-13 oldalon találja).

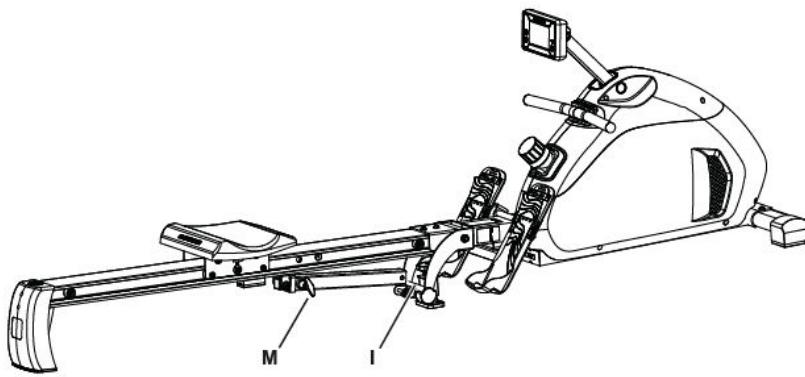
A készülék talajkiegyenlítésének helyes beállítása:

A gép állását a szintbeállító gomb segítségével ki kell egyenlíteni, ha az edzés területe egyenetlen.

1. Helyezze a gépet az edzés területére.
2. Forgassa el a szintbeállító gombot (I) a beállításhoz, amíg az ülés pályára reteszelő csapja (M) biztonságosan kapcsolódik.

Ne állítsa a gombot olyan magasságra, hogy a gép instabillá váljon, mert ilyen helyzetben a gép károsodhat.

Edzés előtt ellenőrizze, hogy a gép vízszintes és stabil-e.



Az evezőpad használaton kívül összecsukható.

Ha a gépet nem használja, akkor megfelelő helyen, a gyalogos forgalomtól távol kell tárolni. A helymegtakarítás érdekében hajtsa össze az ülés-sín szerelvényt és rögzítse az ülés-sín rögzítőcsappal.

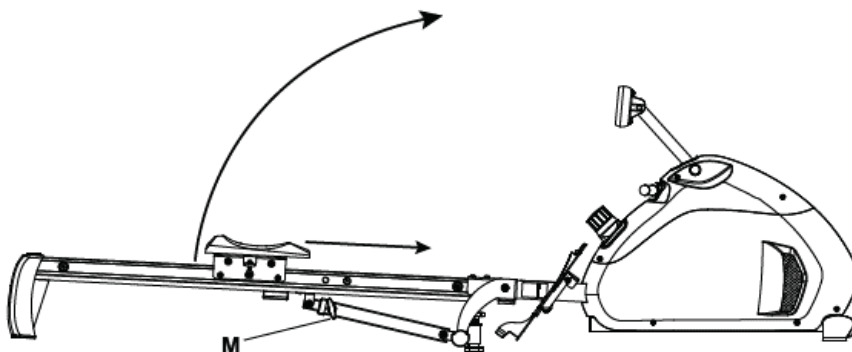
A gép biztonságos tárolása érdekében vegye ki az elemeket. Helyezze a gépet biztonságos helyre, gyermekektől és háziállatoktól távol.

Az összecsukás menete (ezzel ellentétes lépésekben az evezőpad szétnyitható) :

1. Mozgassa az ülést az ülés-sín eleje felé.
2. Húzza meg az ülés-sín reteszt (M) engedje fel, majd emelje fel az ülés-sín szerelvényt összecsukott helyzetbe. Győződjön meg arról, hogy biztonságosan záródik és a reteszelő csap teljesen be van kapcsolva.

Hallható kattanást fog hallani, amikor az ülés-sín reteszelő csapja reteszelt helyzetbe kerül.

Vigyázzon, mert ha a reteszelés nincs teljesen bekapcsolva, az sérülést okozhat.



Az evezőpad mozgatása:

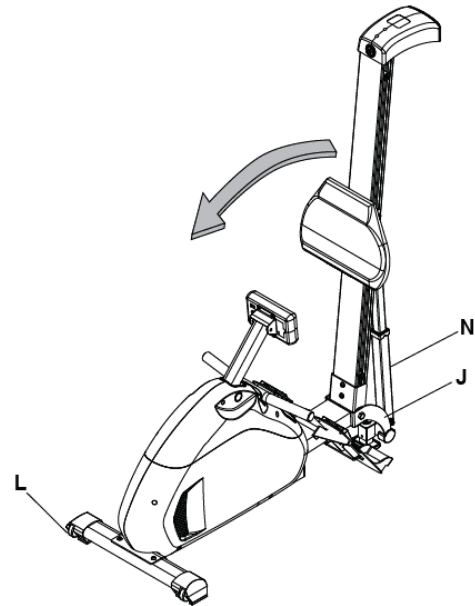
A gépet egy vagy több személy mozgathatja, a személyek fizikai képességétől függően. Ügyeljen arra, hogy mozgatót végző személyek fizikailag alkalmasak és képesek legyenek a gépet biztonságosan mozgatni.

1. Fogja meg az egyik ívelt tartólapot (J) és az emelő fogantyút (N). Óvatosan döntse meg a gépet a szállítógörgőkre (L).

2. Tartva az emelő fogantyút (N), mozgassa a gépet a helyére.

MEGJEGYZÉS: Legyen óvatos, amikor mozgatja a gépet. A hirtelen mozgások befolyásolhatják a kijelző működését.

3. Óvatosan engedje le a gépet a padlóról, és ne engedje, hogy az bármilyen magasságból leessen.



Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt. Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzusmérést legpontosabban pulzus mérő övvel (4.5 -5.5 kHz) tudja végezni, az öv nem tartozéka a készüléknek.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé váljon.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláz lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

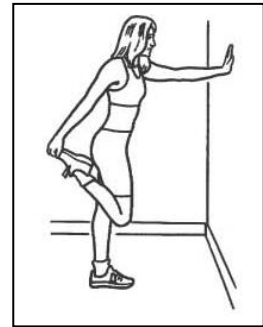
A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzóerőt izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

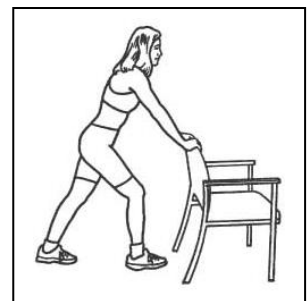
1. Combizom nyújtása:

Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel. Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



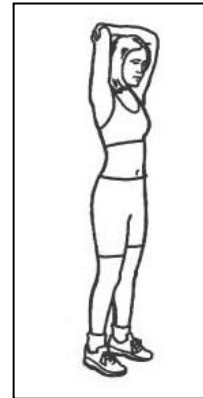
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



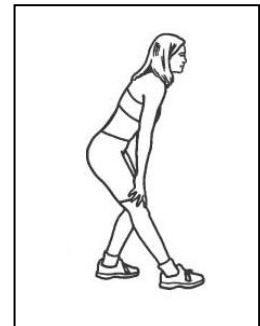
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



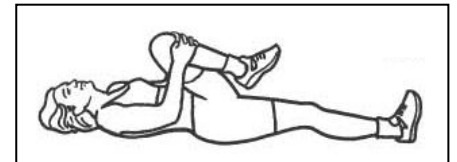
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



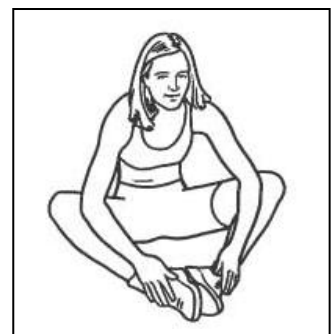
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



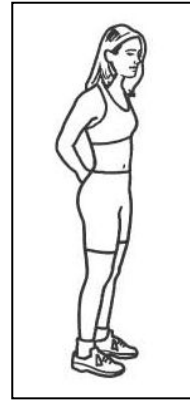
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.

**Az evezés gyakorlatsora:**

1. Gördüljön előre az üléssel, amíg kényelmesen tud, egyenes háttal és karokkal.



2. Nyomja hátrafelé magát a lábával, miközben a karok és a hát egyenesek maradnak.



3. Húzza hátrafelé a fogantyút a karjaival, miközben kinyújtja a lábait és felső testet enyhén hátra dől



4. Engedje vissza a fogantyút, miközben a hát a és karja kiegyenesedik



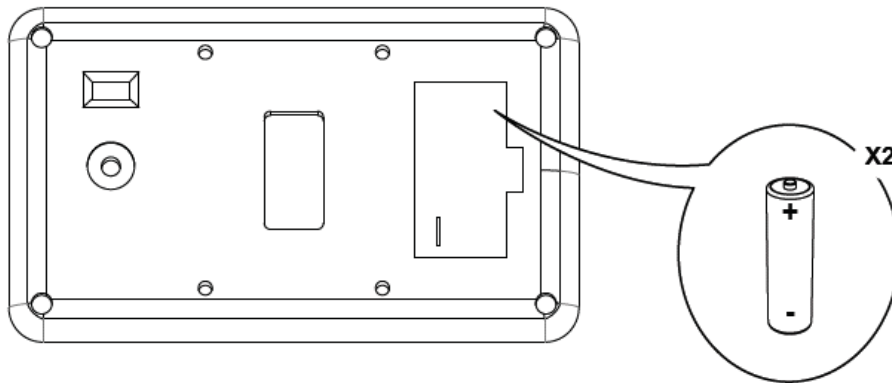
5. Gördüljön előre az üléssel, amíg kényelmesen tud, egyenes háttal és karokkal a kiindulási pozícióba .



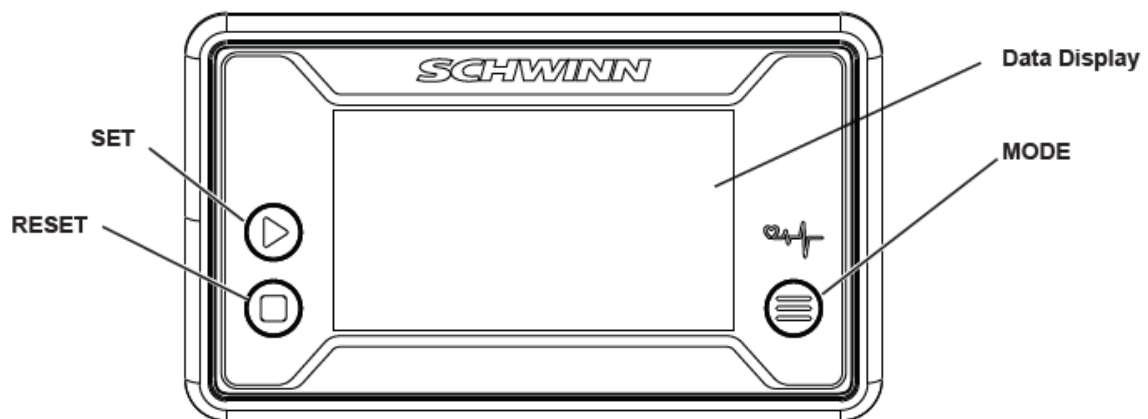
A Komputer (kijelző)

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer 2 db 1,5 voltos AA ceruzaelemmel működik, helyezze ezeket a komputer hátoldalán található helyükre a megfelelő pólusokkal:



A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot. A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.



GOMBOK és KIJEZŐ

Kezelő gombok: (A gomb megnyomását hangjelzés kíséri)

MODE (SELECT) : A megfelelő funkció (TIME, COUNT, DISTANCE, CAL) kiválasztására.

Hosszan megnyomva a készülék SCAN funkcióba kerül, ekkor a funkció értékek 6 másodpercenként váltják egymást a kijelzőn.

A SCAN funkcióból a MODE gomb ismételt megnyomásával lehet kilépni.

SET : A funkció érték (TIME, COUNT, DISTANCE, CAL) változtatására (megadására)

RESET (CLEAR) : A funkció érték lenullázására (törlésére)

Amennyiben egy értéket beállít, az visszafelé fog számlálódni az edzés során, míg el nem éri a 0 értéket.

Kijelzett funkciók:

COUNT: Csapásszám (9999)

T. COUNT: Összes csapásszám (max. 9999)

DISTANCE: Megtett távolság (99.99 km)

TIME: Edzésidő (00:00- 99:59 perc:mperc)

RPM: Percenkénti csapásszám (max. 999)

CAL: Becsült kcal fogyasztás (999.9 Kcal)

HEART RATE (PULSE): Pillanatnyi pulzus (amennyiben a mérés rendelkezésre áll).

Hibaelhárítás (felhasználó által végezhető)

- Amennyiben a készülék kijelzője halványodik, az annak a jele, hogy cserélni kell komputerben található elemeket.
- Amennyiben a pedálozás megkezdésével a komputer nem indul el, akkor ellenőrizze, hogy a kábelek jól vannak-e csatlakoztatva.
- Ha a komputer rendellenesen működik vegye ki, majd helyezze vissza az elemeket és próbálja újra.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes.
- Ahhoz, hogy az ülés görgői simán fussanak időnként, de csak amennyiben szükséges érdemes időnként megkenni a sítet.
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.

Technikai paraméterek:

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly
227 cm	54 cm	81 cm	41 kg	136 kg

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget